

## Veel rokers durven het zelf niet te zeggen, maar...

Beste roker,

Wat mij regelmatig opvalt, is dat je als roker je eigenlijk schaamt voor het feit dat je nog steeds rookt, terwijl je diep van binnen wel verlost en bevrijd wil zijn van deze verslaving. De meeste rokers vinden de sigaretten echt smerig, zwaar verslavend, een aanslag op hun lichaam en uiteraard mogen we niet vergeten dat het ons veel te veel geld kost. Geld waarvoor je zoveel andere leuke dingen kunt doen...

En het bizarre eigenlijk is dat we geld uitgeven om onszelf stap voor stap te laten doden! Wij vergiftigen ons lichaam, wij zijn onze eigen huurmoordenaar en dat doen we helemaal vrijwillig! Welke ....(vul zelf aan) doet nu zoiets? Maar wij doen het! Ik wilde dit in eerste instantie niet op deze manier tegen je zeggen, maar laten we gewoon realistisch blijven denken.

Wanneer was de laatste keer dat je – voor je ook maar een pakje sigaretten kocht – BEWUST erover nadacht of je die sigaretten wel echt wilde?

Je leven lang, tot je er dood van zult gaan? Ondertussen je lichaam zo zwaar zal toetakelen dat je ruim voor het je tijd was al allerlei kwalen, gebreken en misschien zelfs tumoren zou hebben veroorzaakt, door die ziekmakende sigaretten die je nu denkt zo lekker te vinden. Denk er eens goed over na, en wees eerlijk! Ben jij trots op jezelf? Of denk je er liever maar niet te veel over na?

Wil JIJ de sigaretten of wil jouw onderbewustzijn die sigaretten? Mijn opdracht aan jou...:

Ga voor de spiegel staan en bekijk jezelf heel goed en kritisch. Ben je tevreden met jouw huidige leven? Nee? Waarom niet? Wat zou je willen veranderen? Pak vervolgens een pakje sigaretten in je hand en kijk jezelf nu opnieuw heel goed aan – diep in jouw eigen ogen.

Steek de sigaret nu op mijn manier aan – heel BEWUST en GECONCENTREERD – rustig op jouw gemak rook je hem op tot het niet meer mogelijk is om verder te roken zonder je vingers te branden of de filter te raken. Rook door tot je er zelf eigenlijk vies van wordt. Tijdens het roken wil ik dat je heel goed naar jezelf kijkt en je de volgende dingen gaat afvragen:

1. Wanneer voelde ik me meer op mijn gemak: toen ik nog geen sigaretje opstak of wanneer ik een sigaretje ging roken?
2. Voel ik me met een sigaretje of ZONDER een sigaretje in een omgeving waar amper mensen roken op mijn gemak?
3. Wat wil ik in mijn leven veranderen (bijvoorbeeld: wil je stoppen met roken? Waarschijnlijk wel! :) )?
4. Vind ik de sigaretten door bewust te roken lekkerder?
5. Wat zou ik doen als ik plotseling in het ziekenhuis zou worden opgenomen en ik daar gedurende een aantal maanden helemaal niet mag roken (en stiekem roken kun je daar helemaal al niet!).

Beantwoord deze vragen even op je gemak en deel het met ons! Ik ben uitermate benieuwd naar JOUW antwoorden op deze bovenstaande vragen en op deze manier gaan we stap voor stap jouw zelfbeeld en ideeën over het roken en stoppen met roken definitief veranderen, waardoor je voorgoed van je rookbehoefte af zult kunnen komen.

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

**Heb je de 34 pagina's tellende Stoppen Met Roken gids al geheel GRATIS aangevraagd? Ga naar <http://www.StopNuMetRoken.com> en vraag het nu aan!**